# 2024年第四天军训心得体会 军训心得体会第四天(模板16篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-02-04

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。第四天军训心得体会篇一今天已经是军训的第四天了。回首这几天，我感到一股深深的自豪感在我...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**第四天军训心得体会篇一**

今天已经是军训的第四天了。回首这几天，我感到一股深深的自豪感在我心中。

早晨的晨曦透过窗户，我醒了。整理好床铺，我走出宿舍，迎接着新的一天。

我们开始了新的一天的训练。站军姿，四面转，跑步等动作，严格而规范，让我们每个人都感到压力和挑战。太阳的照射下，我们的汗水顺着额头滴落，但没有人抱怨，没有人放弃。大家的眼神里充满了坚定和坚韧。

午休过后，我们开始了理论课。消防知识，防溺水知识，心肺复苏知识等等，让我感到这次军训不仅是身体素质的锻炼，更是心灵的洗礼和知识的充实。

晚上，我们进行了紧张的体能训练。跑步，仰卧起坐，俯卧撑等，让我们的身体得到了极限的挑战。但是，我感到的是快乐。因为，在这个集体中，我感到我能够与大家共同面对困难，共同挑战自我。

每天的结束，都让我感到充实和满足。虽然累，但是，我感到我成长了，我变得更坚韧，更有毅力。我明白了，军训并不是为了获得一张证书，或者得到什么奖项，而是为了让我们在未来的生活中，能够有足够的信心和勇气去面对生活的挑战。

总的来说，这几天是我人生中非常宝贵的一段经历。它让我明白，只有不断努力，不断挑战自我，才能成为更好的自己。我期待着接下来的每一天，我期待着能够在这个大家庭中，一起成长，一起努力。

我感到深深的感谢，感谢军训，感谢我的教官，也感谢我的同学们。因为，我们一起经历了，一起挑战了，一起成长了。我期待着我们未来的每一天，因为，我知道，无论什么困难，我们都会一起面对，一起克服。

**第四天军训心得体会篇二**

经过前三天的训练，我对军训有了一些自己的体会。虽然时间有些短暂，但是我在这里学到了很多。

首先，军训让我认识到了自己的坚韧程度。在烈日下站军姿的时候，汗珠从额头滑落，我尽量忍住，不让自己流汗。我意识到，这是一种锻炼我坚韧意志的好机会。尽管这有些痛苦，但是当我克服困难，我感到自己变得更加坚强。

其次，军训让我明白了团队的重要性。在练习正步走的时候，我们需要保持整齐的步伐，这就需要我们团队的默契配合。我明白了，每个人都是团队中不可或缺的一部分，只有大家齐心协力，才能走出整齐的步伐。

最后，军训也让我学会了如何正确地应对困难。当遇到困难，如连长教官喊出121的时候，我们往往会被数字混淆了节奏，但是当我调整了节奏后，我意识到，只要我们静下心来，专注于我们的目标，困难就会被我们一一克服。

总的来说，虽然只有短短的三天，但是我在这里学到了很多。我会将我所学的应用到我的日常生活中，让自己变得更加坚韧和有团队精神。我相信，这次军训的经历将会对我未来的生活产生积极的影响。

**第四天军训心得体会篇三**

通过军训，在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益，在此分享心得体会第四天范文。下面是本站小编为大家收集整理的。

军讯非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪慢的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个辛苦训练的学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

在军训期间，我听教官说过一句话——“流血流汗不流泪!掉皮掉肉不掉队!”这句话说明了一个军人应该多么严格要求自己，一切以集体为重，以集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把这一切运用到平日的学习当中去。如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起”，我绝不允许有任何差错。如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩，相反，我会去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

长达八天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练也如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过的人对它的反应都是苦、累。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到11点多，下午到5点多结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。但是军训结束后，我特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时交谈，以及时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了!军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

学校举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自一中、三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练;心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的。

口号。

声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的。

座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解;学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好!在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

。

**第四天军训心得体会篇四**

在第四天军训结束后，通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神，我们学到的是坚强、自尊、团结。下面是本站小编为大家收集整理的第四天。

500字，欢迎大家阅读。

灿烂明媚的阳光下，我迎来了初中的第一次军训。

来到布满阳光的操场上，我们的教官先帮我们把队伍整理好，然后叫我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，呵呵，果然是初中军训，一点难度也没有!可是我错了，原来站军姿是不容易的。要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间，脚都麻了，如果做不好还要罚蹲，别小看这个蹲，要是姿势正确的话蹲久了脚就会痛得要命。无耐我还是被罚了，过程中我咬紧牙关一直忍耐着脚的疼痛。

经过这次的军训，我感受到军人是有多么辛苦啊!为了做好一个标准的动作是多么严格要求自己，可知道在军队里的训练比我们还大一百倍甚至一万倍，军人到底有多辛苦哇!看看小区上的保安在烈日当空之下，他笔直有力的站在小区的门口，他的汗水浸湿了衣服，可他一点怨言也没有，一样笔直的站在那里，而他们这是为了树立国防观念、保国为家、让我们有良好、安全的生活环境。

经过这几天个军训，让我自己也懂得了人要有吃苦耐劳的精神，而且通过军训能磨练人的意志还有团队精神跟纪律的严格性，让我体会到这是我们班上要学习的，能提高与同学之间的团队精神，努力为班级争光荣。

相信在今后的日子里，我不会再畏惧一切困难，一定会披荆斩棘，所向披靡!

光阴似箭，岁月如梭，这是每一个对时光感叹者惯用的。

开场白。

我亦如此。为期七天的军训在比赛的欢呼、激动中拉下了帷幕。

仰望天空，回想起军训的点点滴滴，有泪水，有辛勤，甚至我还做了一次逃兵，但我庆幸的是，到最后，我坚持了下来，没有被困难所挫倒。

“稍息，立正……”一声声掷地有声的军令，随着我们一步步的姿势，显得庄严肃穆，只准严肃，容不得半点吊儿郎当。顶着炎炎烈日，我坚持着，大家坚持着，教官亦坚持着，就连只是看着我们的班主任，她也坚持着。

素不相识的我们来自四面八方，彼此之间却没有隔阂，也许建立友谊非常容易。七天的军训，让我学会了独立，以往在家衣来伸手饭来张口早已不复存在，而那独立的新生活已经来临，学会了自己料理自己，学会了不让父母担心。

七天的酸甜苦辣，我都尝到了。第一天，我感到酸酸的，父母离开了我，我接受着成长的洗礼，父母离开了我，自然换做谁，第一次总是充满惆怅。接下来的几天，顶着烈日，可真是苦透了。第六天，转眼就到了比赛的前夕，我们更是勤奋，以至于忘记了休息。

左等右等等到了比赛，我们虽然没拿到一个好的名次，但我们至少尽力了，我们尝到了甜的滋味。

这一次军训，我体会到了许多许多，甚至学到了做人的道理。

望着天空，画出一个完美的弧度，初中，我来了。

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战!

在这之前，我总以为军训是多么令人厌恶的事情：每天喊着重复的“一二一，一二一”;每天做着单调的“立正、稍息”;每天弄的满身汗如雨下;每天大家腰酸背疼……不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢?其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢?是按兵不动?还是立即撤退?为了炼就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去!毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的?毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了!没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会!珍惜这个机会!

军训中，我体会到什是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样。

在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。

军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。

“立正——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟,我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过!过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

终于，一天的军训生活结束了，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受，睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的!我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗?我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第6天，我们就把这七天的军训的成果表演给校干部们看。功夫不负有心人，我们班走出了“世界纪录”，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结,丢掉的是懦弱、懒散、自私,锻炼了身体，学到了真正的本领。

。

**第四天军训心得体会篇五**

。

老天还算挺帮忙的，转眼间已经到了大学军训的第四天，这两天凉爽多了，同学们渐渐的也习惯了军训生活，你看，这正步踢得多好呀！这离不开教官的辛勤指导，也离不开班主任的全天候陪同。

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。与新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度患难，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望天有不测风云，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第四天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已。

**第四天军训心得体会篇六**

军训已经进行到第四天了，我也开始渐渐适应这严格的军事化训练了。

今天的训练没有前三天那么累了，主要还是练齐步走。因为教官说要把我们的训练成果展示给大家看，所以我们训练的格外认真，卖力，教官更是喊口号喊的嗓子都哑了。

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……我适应了，证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么？也许是如此一个环境吧，或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

环境越是艰难，就越需要坚强，毅力和信心。

**第四天军训心得体会篇七**

现在说起“军训”这两个字，我都觉得浑身上下是疼的，而这还才仅仅只接受了四天的军训，据说接下来还有几天。我的内心不禁感到崩溃了，老实说，我明白初一的第一堂课是为了使我们的身心得到一个磨炼，但是当我真的参与到这里面来之后，才发现，这哪里是磨炼啊?这分明是锻造啊!

不过倒也不完全是那样的恐怖，因为很多的时候，军训还是很快乐的，不过这种快乐是不同于我们平时的快乐的，而是那种很纯粹很简单的东西或者事情就能让我们在满头大汗的时候不停的笑，是那种你很累，但是却突然间有一件很小的事情，就能够让你恢复过来的体验。

其实这种新的体验也是很好的，因为我们以前总是被课业压得喘不过气，我们很少能够和同学一起奔跑，而在我们军训之后，大概也还是会回归那样的日子。因为学习是主要的，而军训不仅仅是一个调味，也是为了让我们明白，比起读书，我们还有的多的东西是要知道的，是要会的，是要明白的，更是想用这样的方式，让我们感到同学之间的情谊。

虽然我现在参加军训才第四天，体会也并不是那么的深刻，但是我却已经开始感受到了军训的魅力，虽然军训时很累的，但是却也存在着一种它独特的魅力，这种魅力是我们上课的时候很难体会到的。它能够让你们淡化你和新同学之间的那种距离感，并且它能够让你变得会为别人着想。

它看似只是一场体能的训练，但是当你参与其中之后却发现，并不是，这完全是一场课堂，一场人性的课堂。像我们做向后仰的时候，这是使我们对我们的同学充满信任，同时也使接的同学们感到一丝责任感。当我们从看似简单的站军姿和原地踏步等等看似简单的动作训练时，我们会学着统一步伐，这也使我们会开始关注我们的同学，并且会心细一些，同时也加强了同学之间的一种凝聚力。

真的，尽管只有短短的四天，我其实也已经有一些感悟了，并且也开始觉得，以后不管是遇到什么事情，我也都应该要像在军训的时候一样，坚持一下，多坚持一下，我胜利的机会就会多一些。虽然接下来还有几天的军训，但是我觉得我也一定会做好的。而且我们这还只是一段时间这样，想想看我们的教官，他在的时候天天都是这样，他不是也好好的吗?并且身上的肌肉也是很扎实的，散发这满满的一股中国军人风，这样也是很好的啊!我们军训完虽然不能够成为他那样，但是我们的身体肯定也是更加健康一些的。

**第四天军训心得体会篇八**

。

今日是军训的第四天，远处阴云密布预示着今日训练的坎坷。

尽管断断续续的训练中，我们并未学习到更多的新招式，但是营长的训话却让我感悟极深。

作为一名士兵，听从指挥是我们内心的守则。然而作为新兵蛋子的我们显然并击完全领悟这一要点。经历过营长的惩罚我想必自己已经深刻地认识到听从指挥这一原则的重要性。

在外看列队，在内看内务。教宫接着耐心地讲解整理内务的方法及其步骤。面对井然有序的寝室，想必自己每天出早训时的心情也会变得更加舒畅吧。

晚上我十分幸运地能聆听银锋教授的主题讲座《百年沧桑中园梦》，充分地了解认识中国共产党是怎样一步一步地带领中国人民站起,富起来、强起来。听完银锋教授的主题讲座，我感觉受益匪浅，也衷心对自己拥有如此自强不息的同家感到自豪。银锋教授用生动的语言旁征博引，带我们一共领略中国共产党的壮烈奋斗历史。

人生的路途遥远，人越往前走越容易忘记的自己方向，这样更危险。所以说，我们也该牢记使命不忘初心，继续前行。

做好准备，迎接明天的早日。

**第四天军训心得体会篇九**

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。而大学军训，让我明白太多太多的人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。我想只有军训才能真正感觉到它的内涵。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得初中军训时，我们被送到一个军营里军训，比大学的军训还要苦。那时我们就十三四岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要学习，不说别的就军训时间就够拖累人了。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和教官在休息时瞎掰，而且我们的教官跟《康熙微服私访记》里面的三德子很像，大家都叫他三公公。我们还会时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，拽着车门不想上车回家。真的很有意思，也很感人!

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳勐烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学生来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且加上上学期学习的军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

大学训练心得。

**第四天军训心得体会篇十**

军训期间，一缕凉风，一片树荫都是我们这些用汗水洗澡的学生们所向往的事情，到现在我们已经训练了整整四天了。是整个大学期间军训的三到四分之一，后面的训练仿佛望不到头一样让人都不想去期待军训结束的日子。

在这段时间里，我们经历了很多，从第一天军训的下马威军姿到第三天的齐步走。我们流下的汗水简直要比之前几个月出的汗还多，如果不是学校早早地备了药品和补给，我都不知道我能不能够坚持下来。

再说军训，如果说军训的第一天的站军姿是为了训练我们的纪律性和态度的话，第二天的转向和蹲姿等等动作也都只是第一天的衍生，但是到了第三天和第四天就开始不同了。在这两天里，我们开始了齐步走的训练，这次训练更考验我们连队的团结协作和默契，只是一开始就让我们连队叫苦不迭，好几个同学战友因为动作不合格而被单独的揪出去列成一排单独训练。这单独训练的强度和各位同学的表现这让我们这些侥幸合格的“幸存者”们心里不由得心头一紧，在训练里更加的认真起来，生怕自己也被挑出来扔进“加强排”里面去做强化训练。

有如此榜样的激励和教官的虎视眈眈，我们的训练效果徒然提高一节。当然这也少不了教官的指导和拉在我们抬起的脚下面那条细绳的“帮助”。

教官为了让我们抬脚的时候能够更加一致，特意弄来了一条细绳让人拉着，脚必须在细绳上面不能压到它，因此长时间的抬腿让我们颇有种有苦却又说不出来甚至不敢说的煎熬。不过要真对比的话，跟隔壁连队将手机放在脚背上相比，我们的训练还算是轻松了，果然什么都是对比才能显现出好来。

虽然训练非常的辛苦而又枯燥，但是军训的生活其实是非常的充实而又有规律的，每天早早地起床训练，消耗大量的体力后吃什么都觉得是香喷喷的。而在这样的训练衬托下，珍贵的休息时间就显得格外的让人印象深刻。无论是听教官讲一些故事还是一起唱歌聊天，都让人感觉非常的放松和舒适。

这让我有时候有着非常矛盾的想法，既希望军训早点结束，又盼望这样充实而又有成就感的生活能够持续得更久。两相矛盾无可奈何，就只好认真的做好在这期间自己该做的，认真的体会和珍惜剩下的军训时间。我也相信在后面的日子里会有更多精彩值得我去铭记，会有更多代表成功的兴奋呐喊从我的嗓子里发出，也会有很多让我受益一生的好习惯在这次训练中深深的刻入我的骨髓，经久不忘。

**第四天军训心得体会篇十一**

。

已经是军训的第四天了，对军营强烈的向往和好奇心早已消退，陪伴我的是满身的劳累和委屈——训练的严苛、骄阳的炙烤，还有对家的思念……可是，妈妈，我没哭！

军训的第一天，与爸爸妈妈分别时，我信心十足地对千般不舍、万般担忧的妈妈坚定地承诺：“妈妈，我不会哭的，您就不用担心我了。”“男儿有泪不轻弹”，我总觉得哭是一种无能的表现，更何况哭也解决不了问题。

谁知，人营的第一天晚上，刚熄灯不久，我们隔壁宿舍就隐约传来一阵阵高低混杂的哭泣声。第二天，对门宿舍又突然传来一阵撕心裂肺的哭声，并立即引来了生活老师们，他们开导了一个多小时那哭声才平息下去。第三天午睡时，我竟在睡梦中听到哭声，睁眼一看，才知是下床的“李弟兄”在小声哭泣。我赶忙安慰他说：“嗨，哥们儿别哭了，我们可都是男子汉哟……”到了第四天晚上，当我带着满身的汗水和酸痛无力地睡觉，听着同宿舍的“战友们”在电话里向家人倾诉这些天的辛苦和委屈，再想想自己这么多天来没听到爸妈的声音、没见到他们的身影，顿时感觉内心生出一阵悲伤的思念之情。家人们对我悉心呵护的一幕幕出现在我的眼前，我的鼻子也渐渐发酸，连眼眶也似乎有些湿润了。

这时，我突然想起对妈妈许下的承诺，对，我不能哭！我是一个不怕艰苦、敢于挑战的男子汉！想到这里，我仰起头把已经沁出的泪水逼了回去，又大声吸了吸鼻子，努力驱走了内心的伤感。

妈妈，我没哭！再过五天你们将会看到一个更加勇敢、坚强的曹立弘！我会让你们大吃一惊，你们的儿子——我，长大了！

**第四天军训心得体会篇十二**

十五天军训结束了在这十五里，我们有喜，有泪，有欢，有苦真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

**第四天军训心得体会篇十三**

。

军训已经迎来第四天了，开始我还时不时想着还有多久结束，当经过了四天的训练的训练后我实在是没有多余的心思来想这些了。

偶尔我会羡慕那些去医生那里开了医院证明的人，他们坐在树荫下，不用像我们这样在太阳下暴晒。我有时想去开个假的证明，以此来逃避军训，但每次这种想法一出现，在看到我那些室友尽管汗流浃背但还是在坚持时就消失了，大概是觉得虚假的东西太对不起他们身上那些真实的汗水了。虽然不会再想着弄虚作假，但还是很想在树荫下休息的，于是我常常祈祷着自己中暑，但靠着这四天的训练我发现我的身体大概比我想象中的要好得多。

当这条路也走不通我就只能向上天祈祷了，祈祷能突然降下一场暴雨，那样学校就不得不为我们的身体着想，从而停止军训。为此我们干了很多愚蠢的事，我们买了一堆零食，还有些水果，在手机上找出一张雨神的照片来拜，这份祈祷还是有用的，当天下午，我们刚刚在操场集合，天上就下起了淅淅沥沥的小雨。雨不大，是那种可以继续军训的程度，但我们还是陷入了狂喜，学校让我们等将近十分钟，看雨势会不会减小。十分钟后雨势没有减小，但也没有变大，学校的领导和教官经过一番讨论，决定还是为了我们的健康着想，让我们回宿舍去。

在听到这个决定的时候很多人都高兴的尖叫起来，扔着帽子，有几个甚至还开心的跳了起来。这个时候，教官眉头一皱提醒我们要保持安静，可只顾着会宿舍的我们哪里听得到这些，只恨不得多长两条腿飞奔回宿舍。在众人的拥挤下，只要出了前方的那个门我就可以离开那个操场了，就在此时，异变发生，教官的咆哮声传来：“所有人，回到操场上。”操场的人立刻被关上了，所有人重新回到了操场上，站好了队形，那些跑得快的，已经出去了的通通被抓了回来，我们要在雨中继续军训了。

这种从天堂坠落到地狱的落差一时间让我有些难以接受，不仅是我，很多人都发出了哀嚎，我们不得不在雨中继续训练。我想当时心中一定有很多人充满悔恨，好不容易遇上了下雨，明明都可以走了，却因为没保持安静而不得不留下来，吸取了这次教训，在接下来的几年大学生涯里，我大概都会懂得要保持安静。

**第四天军训心得体会篇十四**

。

第四天当我们拖着疲惫的双脚和双肩来到军训基地，第一眼看到的就是教官们统一的装束与军姿，这肃穆而庄严的氛围在提醒着我们每一个人：军训又开始了!

第二站：学会了解。我们无负担地到了宽阔的训练场地，作为一个刚刚成立的班团体，我们彼此陌生而没有默契，班主任教师给我们创造了机会自我介绍。或许是第一次见面，我们都羞涩了一些，匆匆说完名字便结束。我看着每一个人的面孔，试图用最短的时间记住，也想尽快融入这个新的团体，我想我会变得更大方一些。很快我们便从教官手中接过我们的军装。虽面无表情但心中却悄悄自豪欣悦了一番。换上军装后，一种使命感和职责感也在心中慢慢滋长。

第三站：学会适应。食堂。一些家常便饭虽不是多么鲜美却也足以填饱肚子，相比实物，开饭前严格的用餐要求也着实让人体会到军训的纪律性。人们总说时光是飞逝的，而在这，每一分每一秒都演绎着不一样的我们的姿态，时间似乎是漫长的。当练习军姿时，汗水滑到鼻尖也坚持立正姿势。我渐渐变得专注;当练习坐下时，滚烫的地面也遵从教官的口令，我渐渐变得正规;当练习蹲下时，脚尖发麻也挺直背脊，我渐渐变得能够忍耐。

这一天是艰苦的，炎热、烈日使我收获了理解、忍耐、专注、理解……或许在一场场暴雨洗礼后，我得到的会更多。

**第四天军训心得体会篇十五**

。

军训时，我们509宿舍被王彭改名为禽兽国，开始的暗号是areyouadog?回答：youguess。因为我们宿舍外人和狗不得入内。511宿舍的暗号是：三角形的圆锥，口天吴，我姓胡(福的读音)。因为教官们的口音都有问题，我们的吴教官把一位教官介绍给我们时，说他叫ci教官，我们问是哪个ci，吴教官回答：电ci的ci。原来是池教官。有人以为教官姓王，也有人认为姓胡，但胡直接被欧阳否决了，因为以教官们的口音，一定会说成福。于是我们一起去问张老师，他说姓吴，口天吴。还有三角形的圆锥的由来：池教官把路障(就是跑步绕过去那个，不知怎么说，不会的再问我)叫成那个三角形的圆锥。

第四天我们学会了邋遢(我们老师说要加大训练，于是把在校时体训的内容也加了上去，

我们回家时，我们吴教官都没来送。就是因为他要回珠江三角洲那边了，中午就走了，我们下午走的。

**第四天军训心得体会篇十六**

。

在经过了4天的艰苦训练，终于在今天，我们要与军训挥手告别了。都说军训苦，因为我们承受着烈日的考验，都说军训累，因为我们每天进行着枯燥乏味的训练。但是，当我们真的站在军训的末尾，回头望望这经过的4天，由衷的觉得，更多的不是埋怨而是不舍，舍不得在军训中结识的好友，舍不得在军训中难忘的回忆。然而最舍不得的，还是那些陪伴了我们4天，却再此刻不得不说再见，而且今后也很难相见的教官们。

他们是我们的朋友，给与我们最大的鼓励。他们是我们的严师，教会我们做人处事的道理，但在此刻，我不得不说：别了，教官，别了，我的军训生活。在今天我更希望教官别走，更希望连队别散，让我们再踢一次正步，让我们再站一次军姿，相信这次军训体验会在我的人生课堂中留下浓墨重彩的一笔!

在这丹桂飘香，硕果累累的金秋九月，我们的军训生活即将划上圆满的句号。

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的责任心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦。一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。

军训，让我深受真诚待人的感动，当你走正步踩到前面人脚跟，极尴尬的抱歉，别人微笑地说了句“没关系”时;当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时;当你学不会一个动作，别人耐心教会你时……这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

军训，让我懂得的，太多，太多……。

这十多天里的军训场上，几乎是一成不变的风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服，一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！